



ECOLE PROFESSIONNELLE INTERNATIONALE DE FORMATIONS

fitness, wellness & nutrition



IFAS Organisation

IFAS INTERNATIONAL, PREMIÈRE ECOLE D'INSTRUCTEUR FITNESS

Les centres de formation du groupe proposent en Suisse et à l'étranger, l'apprentissage des disciplines d'entraînement Fitness les plus modernes par des intervenants collaborateurs médecins, physiothérapeutes, nutritionnistes, coach entraîneurs, spécialistes du Fitness, gestionnaires et athlètes.

Plusieurs milliers d'élèves ont suivi les formations IFAS avec des objectifs divers : Instructeur/Moniteurs Fitness et wellness, propriétaires de centre fitness, Personal Trainer, spécialiste en musculation, instructeur de groupe gym fitness, formateurs et consultants fitness.

IFAS est reconnu sur le plan International et organise depuis plus de 10 ans des formations en France, Belgique, Espagne, Liban, Tunisie, Portugal, Maroc, Algérie et Arabie Saoudite. IFAS est aussi la première et unique formation d'instructeur Fitness Internationale à proposer aussi une formation par correspondance pour les pays Francophones du monde entier. La formation assure également au niveau national la préparation aux examens du Brevet Fédéral d'instructeur Fitness. Avec 18 ans d'expérience en Fitness et wellness, IFAS gère un service d'emplois gratuit proposé tant aux professionnels de la branche qu'aux indépendants et nouveaux instructeurs pour les conseils, la recherche et les démarches afin de s'introduire efficacement dans le secteur fitness.

020 DIPLÔME INTERNATIONAL IFAS INSTRUCTEUR FITNESS ET WELLNESS "Formation nouvelle génération, rapide, économique et performante"

Plus d'un millier d'Instructeurs ont suivi la formation IFAS, c'est une formation complète avec préparation pratique avancée

- Un suivi professionnel de formations continues
- Un service d'emplois gratuit pour les Instructeur IFAS et centres fitness.

Contenu de la formation :

- Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur
- Module de Personal Training et Module atelier en salle de machines
- Anatomie et physiologie du système Cardio vasculaire
- Anatomie fonctionnelle
- Lésions, prévention des blessures et hygiène articulaire
- Les tests fitness
- Grossesses, enfants, asthmatiques, diabétiques etc.
- Nutrition
- Concept en salle de musculation sur machines et haltères libres
- Test, évaluation et programmation des entraînements en salle sur machines
- Communication et prise en charge du client fitness
- Exercices contre indiqués
- Structure d'un cours et sa méthodologie
- Modifications d'un cours pour les débutants et les avancés
- Les indications verbales et visuelles
- Travailler avec la musique (les phrases musicales)
- Les nouvelles techniques de chorégraphies et travail cardio (cours de high et low impact et Taebox cardio Kickbox)
- Le travail de résistance (cours de Bodysculpt)
- Le travail de souplesse (cours de stretching)
- Travail endurance musculaire (cours de Fit Pump)
- Travail avec vidéo et assistance personnalisée
- Les test fitness avec utilisation de cardiofréquencemètres.

"Possibilité de stage en entreprise"

Dates 2013: Mars: ve 15 / sa 16 / ve 22 / sa 23 • Avril: ve 5 / sa 6 / ve 12 / sa 13 / ve 19 / sa 20 / sa 27 • Mai: sa 4 / sa 25 - Horaires: 9h - 17h - Lieu: Nyon
Formateurs: Intervenants IFAS - Prix: Formation avec matériel didactique et examen CHF 2'250.- / 2'000 Euros
Frais d'inscription et réservation CHF 350.- / 320 Euros / Module de musculation du 5 et 6 avril non inclus: CHF 280.- / 250 Euros
(arrangement de paiement et possibilité de prise en charge)



Notre Team Professionnel

de Formateurs



Mylène HIBERT Mylène a créé sa structure de fitness dans la formation et l'enseignement, elle est titulaire d'un brevet d'état d'éducateur gymnique et disciplines associées. Après 15 années de pratique et de perfectionnement en tant qu'instructeur Fitness et wellness dans des environnements et des cultures variées, son dynamisme et son enthousiasme reste intacte. Très polyvalente, Mylène enseigne dans le Fitness, Pilates, Zumba Danse, Personal Training, step, yoga, swissball, GT5, TRX, kick boxing, IFAS lui confie la direction des modules cours collectifs cardio et renforcement.



Dr Laurent KOGLIN Diplômé en médecine à l'uni de Genève, il s'est spécialisé en médecine physique et rééducation, médecine du sport et montagne. Il travail sur les tendinopathies, écrit une thèse sur la physiologie de l'altitude. Spécialiste en prothérapie. Il participera à l'expédition suisse de médecine de montagne en Chine en 2005 avec ascension à ski du Muztagh Ata (7'500m). Médecin du FC Servette et ancien médecin du HC Genève-Servette.



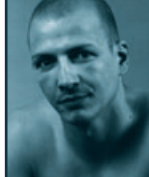
Jean-Pierre EGGER Formateur des entraîneurs d'élite, Jean-Pierre est mondialement connu dans le sport et l'athlétisme comme compétiteur puis comme entraîneur. Il s'est occupé de la condition physique des joueurs de l'OM de Marseille ainsi que de l'équipe Olympique de France de basket avec une médaille d'argent à Sydney. Il est aussi le coach du team Suisse pour le défi de la coupe America.



Philippe MARCHAND Responsable laboratoire de physiologie de l'exercice Clinique de la Tour, Ingénieur en préparation physique, spécialiste de l'entraînement de force, de vitesse et d'endurance, préparateur physique athlètes et équipes de niveau national et international. License en Physiothérapie et Réhabilitation, Personal Trainer.



Jean-Pierre FALCY Directeur et coordinateur de IFAS International. Issu du ski en compétition, puis comme instructeur, il créa sa propre école Suisse de ski en Nouvelle Zélande ainsi qu'une école de compétition en Suisse et parallèlement technicien ski en coupe du monde. Il débute dans le fitness avec la gestion d'un centre fitness à Auckland NZ puis part en Australie pour prendre la direction d'une chaîne de fitness à Sydney. De retour en Suisse il ouvre, dirige fitness, et crée la première école de formation Fitness, IFAS International.



Carl EMERY Champion d'Europe et champion du monde de Full contact kickboxing professionnel, Carl est devenu instructeur et créateur d'Aéro-Kickboxing et diplômé en Cardio-Kickboxing. Il est directeur des programmes d'Aérobic-Kickboxing pour la Fédération Suisse, ainsi qu'instructeur d'autodéfense et de techniques d'intervention "Police" Il dirige les clubs YAMABUSHI (Petit Lancy, Genève et Nyon).



Pascal PAROLINI Physiotérapeute indépendant, il s'est spécialisé sur la formation des chaînes musculaires et de la thérapie manuelle. Pratiquant la médecine sportive, il est très actif à ski, ski de fond, cyclisme et escalade.

LES METIERS DE LA FORME PROFESSIONS DANS UN DOMAINE VASTE ET D'AVENIR...

Formations spécialisées

021 FORMATION PAR CORRESPONDANCE "DIPLOME INTERNATIONAL INSTRUCTEUR FITNESS" www.formations-fitness-correspondance.com

Cette formation à distance est destinée aux personnes Francophone du monde entier qui n'ont pas la possibilité de se déplacer ou de sortir de leur pays et qui souhaitent travailler dans le milieu du fitness comme instructeur, soit dans les cours collectifs, dans la salle de renforcement et musculation, ou comme Personal Trainer pour du coaching en privé. La formation propose une étude complète théorique et pratique de l'anatomie, physiologie, entraînement cardio-vasculaire, renforcement et musculation ainsi que les cours collectifs, les tests fitness et l'évaluation/ analyse pour la création des différents programmes d'entraînement clients. L'étude par correspondance se fait en théorie sur le manuel de formation et le travail pratique sur DVD et cassettes vidéo. Le suivi se fait soit par courrier ou par internet email. Plusieurs centaines d'instructeurs fitness sont formés chaque année par cette méthode. La durée d'étude et de 150 heures environ selon le niveau des candidats, le temps à disposition, et la méthode de travail. Le temps pour rendre les travaux varie entre 4 et 10 mois.

Dates: Toute l'année - Durée d'étude: Environ 150 heures à Nyon - Formateurs: Intervenants IFAS - Prix: CHF 800.- / 590.- € (plus frais d'envois postaux CHF 50.- / 40 €) Frais d'examen CHF 140.- / 120 €. Vos questions et réponses sur le site.

022 INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION
Certification Diplômante de conseiller(ère) en diététique et nutrition
La formation en nutrition et diététique permet de travailler auprès d'enfants, de personnes adolescentes, adultes ou âgées, de familles ou de collectivités publiques telles: • Cabinet privé • Hôtels • Spa/ Centre de thermalisme- thalassothérapie • Associations pour la prévention de la santé • Fitness - Centres de remise en forme • Centres de sport pour sportifs professionnels • Salon d'esthétique - Institut d'amincissement • L'objectif de la formation en nutrition et diététique est de former de futurs professionnels de la nutrition, élargir les compétences de professionnels déjà en activité (Instructeurs de fitness, responsables de salle de Fitness, esthéticiennes...) afin de pouvoir conseiller et sensibiliser un public sur l'alimentation saine et équilibrée, sur la perte de poids, sur l'alimentation du sportif, sur les régimes, sur les suppléments alimentaires... • Le programme comprend 3 mois d'enseignement en classe, réparti sur 21 soirées de 2h. Les cours débutent en principe en mars et se terminent en septembre. Ils ont lieu le Mardi et le Jeudi selon dates ci-dessous. Titre délivré: Diplôme CONSEILLER(ERE) EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE.

Dates 2013: Sept: 11-13-18-20-25-27 / Oct: 2-4-9-11-16-18-23-25-30 / Nov: 1-6-8-13-15-20 - Horaire: ma. et je. de 20h à 22h à Nyon - Formateur: Audrey CALABRESE - Prix: CHF 2'480.- / 2'000 €. (inscription / réservation CHF 150.- / 120 €).

023 FORMATION INSTRUCTEUR PERSONAL TRAINER
"Personal Trainer" c'est le Must du professionnel Fitness
Destinée à l'ensemble des professionnels de la remise en forme souhaitant mettre en place et développer le Personal training. Devenir indépendant, coacher une clientèle privée ou sportive, travailler en Freelance dans les centres fitness, wellness et Spa reste un objectif pour beaucoup d'instructeurs fitness. Pouvoir prendre en charge une clientèle particulière, créer des programmes performants et professionnels, connaître les dernières recherches scientifiques en matière d'entraînement. Cette formation approche aussi le côté marketing, l'approche commerciale et de la gestion clientèle. Voici une excellente occasion de progresser et de se démarquer, se faire un nom comme coach privé et travailler avec motivation. **Contenu de la formation:** Rappel Anatomie/physiologie, traumatologie de base, les différents tests fitness évaluation physique et analyses, nouvelles méthodes de développement musculaire, mises en situations, études de cas, entraînements collectifs et individuels, dernières méthodes d'échauffement, stretching, ciblage et suivis, la programmation, Méthodologie, chronologie de l'entraînement, gestion de la clientèle, développement du PT et marketing.

Dates: 28 janvier 2012 au 1er février 2013, examen dans les 3 mois - Horaire: 09h-17h à Nyon - Formateur: Intervenants IFAS - Prix: CHF 1'500.- / 1'300 € (inscription / réservation CHF 100.- / 85 €).

024 "KICKS ONE TO ONE" POUR LES INSTRUCTEURS CERTIFIÉS TAEBOX CARDIO La technique du coaching privé

Le nouveau concept "KICKS ONE TO ONE" a été développé par Carl EMERY. Souhaitant introduire le Taebox cardio kickboxing dans les cours de coaching privé, Carl a conçu cette nouvelle manière de travailler en partenaire l'un en face de l'autre pour permettre une facilité d'apprentissage, une visualisation directe, l'exécution des mouvements prof/élève simultanés et des corrections en temps réel. Le coaching privé est actuellement un choix d'entraînement très performant,

la motivation et le résultat sont là pour le prouver mais faudra-t-il aussi varier son répertoire de techniques d'entraînement. Le Taebox rentre parfaitement dans la ligne des produits à proposer. Il n'y a pas à hésiter, un coach doit connaître cette technique pour élargir son agenda de clients.

Dates: 8 février 2013 - Horaire: 10h-16h à Nyon ou Genève - Formateurs: Carl EMERY - Prix: CHF 250.- / 220 € (inscription / réservation CHF 50.- / 40 €).

025 IFAS PILATES MATWORK NIVEAU 2
Le complément des exercices au sol
Méthode originale Joseph PILATES
Introduction d'une nouvelle série d'exercices en complément du Matwork 1 Utilisation des flexband et pilates fitness circle, modification multiple des exercices Pour variation et intensité. Cette formation de 2° niveau est importante pour maîtriser Parfaitement et intégralement le module MATWORK de PILATES.

Dates: 22 février 2013 - Horaire: 08h30-17h à Nyon - Formateur: Brigitte Lamy - Prix: CHF 280.- / 240 € (inscription / réservation CHF 50.- / 40 €).

026 IFAS PILATES GOLF-TENNIS
Pilates s'est rapproché des sports populaires afin d'offrir ses techniques d'entraînement. Ce workshop décompose les éléments essentiels des mouvements du golf et du tennis ou autres sports de raquette afin de donner aux instructeurs une meilleure compréhension de la mécanique et du conditionnement musculaire requis pour ces sports. Il existe une demande importante pour l'entraînement musculaire et de mobilité spécifique au golf et au tennis. Grâce à cette formation vous serez en mesure d'élargir votre clientèle.

Dates: 1er mars 2013 - Horaire: 08h-17h à Nyon - Formateur: Brigitte Lamy - Prix: CHF 280.- / 240 € (inscription / réservation CHF 50.- / 40 €).

027 FORMATION FIT PUMP
GFT Global Fit training est un des concepts d'entraînement des plus actuels, efficace et attractif, c'est aussi le plus économique pour les Fitness et pour les instructeurs. Voici une méthode d'entraînement qui ne vieillit pas, ces cours sont populaires par leur simplicité et leur efficacité. Très varié dans son concept, chaque 3 mois une nouvelle version est créée pour motiver et varier l'entraînement. La formation des instructeurs se fait régulièrement par groupe de 5 à 10 personnes. Dans le prix de la formation, tout est inclus: le manuel d'étude, la formation et l'examen, mais encore, le concept complet pour 3 mois de cours avec film DVD du cours, musiques sur CD et script des chorégraphies.

CETTE FORMATION PEUT AUSSI SE FAIRE PAR CORRESPONDANCE.
Dates: 23 mars 2013 - Horaire: 09h-17h à Nyon - Formateur: Abdel BIZA - Prix: CHF 450.- / 400 € (inclus nouveau concept complet DVD-musiques-script chorés et documents).

028 BREVET FÉDÉRAL INSTRUCTEUR FITNESS (OFFT)
Formation et préparation pour l'obtention du Brevet Fédéral d'instructeur Fitness, il est délivré par la confédération (Office Fédéral de la Formation et de la Technologie OFFT) et sous la responsabilité de la Fédération Suisse des centres fitness (FSCF). Les connaissances cardio-vasculaires doivent déjà être acquises, la formation sera essentiellement basée sur tous les aspects du secteur général Fitness. Une justification d'expérience professionnelle ou qualification d'instructeur fitness est exigée pour se présenter à la formation.

Contenu: Connaissances professionnelles: Anatomie fonctionnelle - appareil locomoteur - biomécanique - physiologie - diététique - premiers secours • **Entraînement:** Les programmes d'entraînement - endurance - souplesse - coordination des mouvements et des attitudes • **Vente/suivi:** connaissances de base - organisation - psychologie - instruction • **Connaissances commerciales:** organisation - management - vente - administration - infrastructure - hygiène • **Prestations complémentaires:** aérobics - zones humides - solarium - massages - divers.

INSCRIPTION AVEC CV, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO PASSEPORT.
Dates: 15 au 19 avril 2013, examen en juin 2013 - Horaire: 09h-16h à Nyon - Formateurs: Intervenants IFAS - Prix: CHF 1'500.- / 1'300 € (plus examen).

029 PILATES PETITS ACCESSOIRES
Après avoir suivi les formations générales PILATES MATWORK 1 et 2, vous aurez la possibilité d'améliorer la qualité de vos cours avec ce module qui intègre les accessoires que sont le **Ballon swiss ball**, le **rouleau**, le **cercle** et le **petit ballon**. Ces 4 supports vont vous permettre de réaliser les gestes PILATES avec plus de ressenti, plus de résistance, ils amélioreront les postures de base, l'équilibre, le contrôle et finalement ils amèneront une variation dans vos cours.

Date: 26 avril 2013 - Horaire: 08h-17h à Nyon - Formateur: Brigitte Lamy - Centre de formation IFAS - Prix: CHF 280.- / 240 € (inscription / réservation CHF 50.- / 40 €).

030 14° FORMATION IFAS PILATES REFORMER
Méthode originale Joseph PILATES SUR MACHINE REFORMER
RÉPERTOIRE INTENSIF SUR MACHINE PILATES REFORMER
Préparez vous à enseigner un vaste éventail d'exercices, les variations et les

modifications pratiquées sur le Reformer. L'équipement principal utilisé dans les exercices Pilates. Cette formation vous apprendra comment combiner l'entraînement Matwork et Reformer afin d'augmenter la variété et l'intensité. Après avoir complété cette formation vous serez capable de travailler et motiver aussi bien un groupe que le client individuel en Personal Training et de tous niveaux. • Utilisation efficace de la résistance pour renforcer la stabilité du buste, bassin, bras et jambes • Comment développer efficacement des programmes en groupe et Personal Training • Entraînement base et intermédiaire • Communication efficace, indication verbales et imagées pour les techniques d'enseignement • Prérequis: Matwork I.

Date: 24 mai 2013 - Horaire: 08h30-16h30 à Nyon - Formateur: Brigitte Lamy - Prix: selon nombre de participants.

031 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO KICKBOXING I et II
23° et nouvelle formation de TAEBOX, la seule reconnue par la Fédération Suisse de Kickboxing et par le concept Américain "Cardio Kickboxing" apprenez les techniques des coups et des kicks, puis les enchaînements et combinaisons afin que vous puissiez offrir un cours complet, motivant et professionnel. La technique a une importance capitale, afin d'offrir une sécurité totale aux participants. Apprenez les frappes, punches, coudes, genoux, les combinaisons ainsi que l'alignement du corps et la bio mécanique humaine. Les esquives, l'agilité, la rapidité, l'endurance, apprenez à motiver et diriger vos cours avec des niveaux d'intensité différents. Voici l'occasion de suivre une formation TAEBOX de pointe avec les leader Cardio Kickboxing.

Dates: 1er et 2 juin 2013 - Horaire: 09h-16h30 à Genève - Formateurs: Carl EMERY / Pascal Patthey - Prix: CHF 390.- / 350 € (inscription / réservation CHF 100.- / 90 €).

032 IFAS PILATES MATWORK (exercices au sol)
CERTIFICATION NIVEAU 1 - Obtention du diplôme d'instructeur
Méthode originale Joseph PILATES
Obtention du diplôme d'instructeur. 16° formation IFAS PILATES organisée en Suisse. Cette formation est la référence en éducation PILATES. Reconnu mondialement, ce premier niveau vous donnera un excellent outil de travail pour vous lancer dans l'enseignement de la méthode originale Pilates. Corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps; Développer la souplesse. Tonifier les groupes musculaires relâchés (abdominaux, fessiers) afin d'équilibrer la musculature et de se débarrasser des tensions; Éliminer le stress grâce à une technique de respiration qui procure une sensation de bien-être énergisante; Développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin d'optimiser l'efficacité de ses mouvements; Améliorer sa coordination; Prévenir les blessures causées par le déséquilibre musculaire.

Dates: du 19 au 22 juin 2013 - Horaire: 09h-16h à Nyon - Formateurs: Brigitte Lamy - Prix: Ecologie CHF 1'300.- / 1'150 € / Examen: CHF 120.- / 105 € (inscription / réservation CHF 150.- / 130 €).

033 ULTIMATE BOOT CAMP NOUVEAU !
CERTIFICATION POUR INSTRUCTEURS
Cette formation mise au point par des instructeurs de police, militaires et d'arts martiaux de renommée mondiale, regroupe la quintessence des techniques d'entraînement des plus grandes académies. Elle est reconnue par le LETC (law reinforcement training council), par la FSKAMA (fédération Suisse de kickboxing et d'arts martiaux) et la SMSF (fédération Suisse de sports martiaux). Elle comprend, notamment, de l'urban training, Bulgarian bag, du Kettle bell, TRX, harnais, cordes, techniques de combat au Paos, etc. L'idéal pour réaliser des entraînements de groupe ou de coaching individuel de spartiate.

Dates: 22 et 23 juin 2013 - Horaire: 09h-16h30 à Genève - Formateurs: Carl EMERY et Pascal PATTHEY - Prix: CHF 390.- / 350 € (inscription / réservation CHF 100.- / 85 €).

034 FORMATION INSTRUCTEUR MASTER SENIOR
Spécialisation sur l'entraînement destiné aux personnes âgées. Toutes les techniques douces, renforcement, stretching, adresse, motivation et sécurité pour donner à nos seniors la possibilité de travailler leur condition physique. Formez vous et attirez ce nouveau et grand potentiel de clients pour l'exercice physique.
Dates: Pour toutes les infos sur le cours prendre contact avec nous - Horaire: idem.

Les Séminaires Ateliers

035 ATELIERS ANATOMIE / PHYSIOLOGIE /BIOMECHANIQUE / POSTURES / NUTRITION

Voici l'occasion de suivre plusieurs formations spécifiques afin de remettre à jour vos connaissances dans les sujets mentionnés, de vous préparer pour votre prochaine formation fitness ou compléter vos connaissances pour le prochain examen de la formation. Ces ateliers sont présentés par les intervenants habituels des formations IFAS.

Dates: 15-22 mars/ 12-19 avril 2013 - Horaire: 9h-16h à Nyon - Formateurs: IFAS médecins et physiothérapeutes - Prix: CHF 480.- / 430 €.

036 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE CARDIO PULMONAIRE
Comprendre le fonctionnement du système cardio pulmonaire, la bioénergétique de l'exercice, l'adaptation à l'exercice aérobie, l'exercice et le stress de l'environnement.
Dates: 15 mars 2013 - Horaire: 09h-16h à Nyon - Formateurs: Philippe Marchand (Physiothérapeute et coach sportif) - Prix: CHF 130.- / 100 €.

037 ANATOMIE FONCTIONNELLE ET PERFORMANCE HUMAINE
Anatomie et performance humaine, rôle et fonction du système squelettique, la mécanique du mouvement, les types de leviers, définition des composant fitness, les types d'articulation, Physiologie du muscle, les contractions musculaires.
Dates: 22 mars 2013 - Horaire: 09h-16h à Nyon - Formateurs: Dr Laurent KOGLIN (Médecin du sport) - Prix: CHF 130.- / 100 €.

038 ATELIER PRATIQUE MUSCULATION / RENFORCEMENT
Ce stage est destiné à tout instructeur fitness de tout niveau souhaitant approfondir ses connaissances en force et renforcement musculaire, apprendre les mouvements, le travail sur les machine et poids libres, les conséquences sur la mécanique humaine, les charges et répétitions, la programmation et tous les secrets liés à cette activité. Les mouvements et programmes de base, perfectionnement, travail spécifique, développement musculaire et de la force, programmation avancée.

Date: 5 et 6 avril 2013 - Horaire: 09h-16h30 à Nyon - Formateurs: Intervenants IFAS - Prix: CHF 290.- / 250 €.

039 HYGIENE POSTURALE ET ÉVALUATION PHYSIQUE
Hygiène posturale et pathologies articulaires et anatomie palpatoire, organisation interne des fibres, déséquilibre musculaire, bases physiologiques de l'étirement musculaire et les différentes formes, étude de la statique, l'équilibre vertébral. Pathologie et sites douloureux, les lésions, physiologie articulaire.

Date: 12 avril 2013 - Horaire: 08h-16h à Nyon - Formateurs: Pascale PAROLINI (Physiothérapeute) - Prix: CHF 130.- / 100 €.

040 NUTRITION ET DIETETIQUE
Composition corporelle, métabolisme de base, les efforts et le combustible, les réserves énergétiques, aliments et nutriments.

Dates: 19 avril 2013 - Horaire: 09h-12h à Nyon - Formateur: Nicole HELD (Nutritionniste /diététicienne) - Prix: CHF 130.- / 100 €.

041 FORCE ET STRATEGIE D'ENTRAINEMENT
Raison du renforcement musculaire, influence des répétitions, bénéfices des circuits d'entraînement, les régimes d'action musculaire, influence des diverses méthodes, le renforcement sensori-moteur, les rapports force puissance vitesse, entraînement de la force maximale, intermittent force cardio gainage, renforcement fitness orienté santé.

Date: 27 avril 2013 - Horaire: 08h-13h à Nyon - Formateurs: Jean-Pierre EGGER (Formateur coach swiss Olympic) - Prix: CHF 130.- / 100 €.

042 INSTRUCTEUR FITNESS GYM AQUATIQUE
L'Aquademie" pour le fitness aquatique pour la formation et le perfectionnement en eau profonde et non profonde. Concept le plus varié et moderne de formation d'enseignement et d'entraînement existant. Obtention du diplôme avec la reconnaissance Qualitop.

Dates 2013: voir sous www.aquademie.ch/f - Horaire: idem - Formateurs: Nos intervenants Aquademie - Prix: CHF 260.- / 200 € journée.

043 DIPLÔME EN MASSAGE ÉCOLE PROFESSIONNELLE
Formation pour masseur/masseuse. Reconnaissance ASCA les assurances. La pratique: Les massages relaxants / Les massages esthétiques / les massages sportifs. La théorie: Anatomie, physiologie, pathologie. Durée du cours: 16 soirées ou après midi en semaine sur 2 mois.

Dates: janvier / avril / septembre 2013. - Horaire: 19h-20h théorie / 20h-22h30 pratique à Morges - Formateurs: Professeurs de l'école professionnell - Prix: voir sur www.ecole-de-massage.ch.

044 NORDIC WALKING COURS ET FORMATION EN PRIVÉ
OPTION DE FORMATION RAPIDE ET ECONOMIQUE (nous consulter)
Stages, cours ou formation en privé proposé par expert. Pour maîtriser rapidement la technique, le cours privé reste une méthode très efficace, destiné au simple adepte ou professionnel qui souhaite progresser, obtenir un résultat ou enseigner la méthode professionnellement.

Dates 2013: toute l'année 7/7 - Horaire: sur rdv - Formateurs: Intervenants spécialiste Nordic Walking
Durée: 3h - Prix: CHF 350.- / 300 €.



Audrey CALABRESE Diététicienne-Nutritionniste Naturopathe, Audrey est formée en Naturopathie au Collège de naturopathie André Lafon (CNR) et à l'Institut Français des sciences de l'homme (IFSH), praticienne de santé naturopathe, podoflexologue et conseillère en nutrition, elle acquiert les titres de Diététicienne et d'Instructrice de fitness et wellness à l'International fitness aerobic school (IFAS) en 2009. Elle a affiné sa pratique en milieu hospitalier et sportif à Montréal (Canada).



François GAY François Gay est certainement le culturiste le plus connu en Suisse. Toute sa vie est consacrée à l'entraînement et à l'enseignement du Bodybuilding. Il fut sacré M. Univers et il a participé aux plus grandes compétitions mondiales avec de nombreux succès. François collabore avec les formations IFAS depuis plusieurs années pour traiter les conseils d'entraînement moderne de renforcement et de Musculation.



Brigitte VIGNAL Educateur Physique, Brigitte a entraîné l'équipe Nationale de gymnastique, puis s'est dirigée dans le domaine du fitness avec l'ouverture de centres de remise en forme en Afrique et en Europe. Attirée très tôt par les techniques PILATES, elle a évolué dans ce concept pour en devenir formatrice et concepteur du site Pilate-Prive, l'enseignement à la portée de tous.



Jean-Pierre FALCY Directeur et coordinateur de IFAS International. Issu du ski en compétition, puis comme instructeur, il créa sa propre école Suisse de ski en Nouvelle Zélande ainsi qu'une école de compétition en Suisse et parallèlement technicien ski en coupe du monde. Il débute dans le fitness avec la gestion d'un centre fitness à Auckland NZ puis part en Australie pour prendre la direction d'une chaîne de fitness à Sydney. De retour en Suisse il ouvre, dirige fitness, et crée la première école de formation Fitness, IFAS International.



Carl EMERY Champion d'Europe et champion du monde de Full contact kickboxing professionnel, Carl est devenu instructeur et créateur d'Aéro-Kickboxing et diplômé en Cardio-Kickboxing. Il est directeur des programmes d'Aérobic-Kickboxing pour la Fédération Suisse, ainsi qu'instructeur d'autodéfense et de techniques d'intervention "Police" Il dirige les clubs YAMABUSHI (Petit Lancy, Genève et Nyon).



Pascal PAROLINI Physiotérapeute indépendant, il s'est spécialisé sur la formation des chaînes musculaires et de la thérapie manuelle. Pratiquant la médecine sportive, il est très actif à ski, ski de fond, cyclisme et escalade.

FORMATION PROFESSIONNELLE EN NUTRITION ET DIETETIQUE

L'objectif de la formation IFDN en nutrition et diététique est de former de futurs professionnels de la nutrition, élargir les compétences de professionnels déjà en activité (Instructeurs de fitness, responsables de salle de Fitness, esthéticiennes....) afin de pouvoir conseiller et sensibiliser un public sur l'alimentation saine et équilibrée, sur la perte de poids, sur l'alimentation du sportif, sur les régimes, sur les suppléments alimentaires. L'évolution des modes de vie élargit les domaines d'intervention des personnes actives en nutrition et diététique qui guident le « mangeur moderne » dans ses achats et ses choix.

Le programme comprend 3 mois d'enseignement en classe, étalé sur 21 soirées de 2h.

Les cours débutent en principe en mars et septembre. Ils ont lieu le

Mardi et le Jeudi selon dates ci-dessous.



Diplôme délivré: **CONSEILLER (ÈRE) EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE**

FIT PUMPING

Votre concept clé en main chaque 3 mois complet et performant

au prix exceptionnel de **CHF 210.- pour 3 mois et sans engagement.**

Une formation est proposée 2 fois par année ou la possibilité de la faire par correspondance.

Les prochains concepts: **Les nouveaux cours sortent tous les 3 mois**

055 décembre 2012 / 056 mars 2013 / 057 juin 2013 / 058 septembre 2013

"FIT PUMP ça ne vaut pas la peine de s'en passer"

Appelez le secrétariat IFAS si vous souhaitez plus d'informations sur le concept GFT
et pour recevoir un formulaire d'adhésion.

EGALEMENT: FORMATION INSTRUCTEUR FITNESS ET FIT PUMP PAR CORRESPONDANCE

Inscription – faire une photocopie, compléter et envoyer

J'aimerais des renseignements sur les formations suivantes, veuillez m'envoyer le(s) formulaire(s).

- | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ☐ 020 | ☐ 021 | ☐ 022 | ☐ 023 | ☐ 024 | ☐ 025 | ☐ 026 |
| ☐ 027 | ☐ 028 | ☐ 029 | ☐ 030 | ☐ 031 | ☐ 032 | ☐ 033 |
| ☐ 034 | ☐ 035 | ☐ 036 | ☐ 037 | ☐ 038 | ☐ 039 | ☐ 040 |
| ☐ 041 | ☐ 042 | ☐ 043 | | | | |

Nom : Prénom :

Adresse privée :

NP & Domicile :

Je fréquente/travaille au fitness :

Date de naissance :

Tél. privé :

Mobile :

Prof. :

E-mail :

Date et signature :

LES FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE

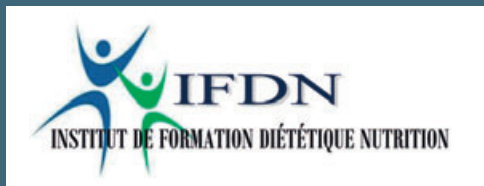
Accès aux questions réponses

www.formations-fitness-correspondance.com

• Instructeur Fitness • Instructeur Fit Pumping

BREVET FÉDÉRAL D'INSTRUCTEUR FITNESS

Délivré par l'OFFT (Office Fédéral de la Formation et de la Technologie)
contrôlé par la Fédération Suisse des centres fitness.



Votre outil de travail indispensable pour un coaching Complet et en toute sécurité

Le kit complet est à CHF 350.-

« Amorti après 4 séances »

ALORS APPELEZ NOUS VITE : **022 362 20 66**

Visite de la page BodyCoach!

www.bodycoach-fitness.ch



Nos partenaires d'arts martiaux

www.yamabushi.ch - Club Arts Martiaux

www.yamabushi-store.com - Equipements Arts Martiaux

VOS ANNONCES SUR : WWW.BEST-IFAS.CH

Recherche de personnel • Offre d'emploi - Achats/ventes/divers

Contact : tél: +41(0)22 362 20 66 / mail: best-ifas@span.ch

ADRESSE ADMINISTRATION:

IFAS FORMATIONS FITNESS • Route des Coudres 50, CH-1298 Céligny

Tél. +41(0)22 362 20 66 • E-mail: best-ifas@span.ch